

Die Zeitschrift  
für mittelständische  
Unternehmer und  
Führungskräfte

HelfRecht  
*methodik* 3/2017



**Unternehmensführung 4.0:  
Digitalisierung verändert die  
Arbeitswelt – darauf sollten  
Chefs vorbereitet sein (S. 4)**

**Balance für den Alltag:  
Business-Yoga schenkt  
Entspannung und stärkt  
die Gedankenkraft (S. 25)**



*Wenn Sie im Arbeitsalltag zwischen E-Mail-Flut und Termin-Tornados Ihr Gleichgewicht wahren wollen, können schon kleine Übungen viel bewirken: Business-Yoga schenkt nicht nur Entspannung, sondern stärkt auch die Gedankenkraft.*

# Körper und Geist auf Erfolg einstellen

Hand aufs Herz: Wir Menschen sind gerne damit beschäftigt, unser Leben effizient zu gestalten. Wir wollen vielen Anforderungen perfekt gerecht werden. Wir stecken uns ständig höhere Ziele und messen uns mit dem Maximum. Dabei vergessen wir oft uns selbst. Denn beim Vergleich mit äußeren Maßstäben übersehen wir die eigene Größe. Auf der Suche nach Anerkennung durch Andere missachten wir unsere eigenen Werte und Kompetenzen. Dabei schreibt das Gesetz des Lebens, dass wahrer Erfolg von innen heraus kommt. Ob Sie eine Sache gut machen oder schlecht, richtig oder falsch, ist eine Frage der Sichtweise – und damit Ihre eigene Entscheidung. Nur wenn Sie es schaffen, eine klare Position zu finden und für diese einzustehen, haben Sie eine echte Chance, Ihre Ergebnisse als Erfolg wahrzunehmen und anzuerkennen.

Yoga-Übungen eignen sich hervorragend, um Körper und Geist gleichermaßen auf persönlichen Erfolg „einzustellen“. Der Begriff des Business-Yoga steht speziell dafür, die positiven Wirkungen der Yoga-Übungen auf eine berufliche Ebene zu übertragen. Zunächst lernen Sie, Ihren Körper und Ihre Gedankenmuster achtsam wahrzunehmen und zu beobachten. Dann können Sie die Yoga-Stellungen gezielt einsetzen. Denn durch jede Bewegung leitet der Körper immer auch eine entsprechende Botschaft an das Gehirn. Jede Veränderung in der Körper-

stellung bewirkt also gleichzeitig Veränderungen im Geist. Ist die äußere Haltung für Sie stimmig und führen Sie die Übungen so aus, dass Sie sich dabei rundum wohlfühlen, dann sind Sie auch innerlich ausgeglichen. In der Praxis heißt das: Nehmen Sie eine kraftvolle Stellung wie den „Krieger“ ein, übertragen sich Mut und Einsatzbereitschaft auch auf Ihr Gemüt. Balancieren Sie Ihren Körper in der Stellung „Waage“, so bringen Sie damit Ihre Gedanken zur Ruhe.

Die positiven Wirkungen von Yoga sind zahlreich. Sie lassen sich im Hinblick auf Ihren beruflichen Erfolg in vier Punkten zusammenfassen. Und weil alle Punkte gleichzeitig wirken, erfüllt Yoga ganz nebenbei das Kriterium höchster Effizienz:

- **Optimale Gesundheitsvorsorge** durch Lockerung, Dehnung und Kräftigung von Haltemuskulatur und Wirbelsäule. Yoga sensibilisiert für den eigenen Körper und hilft, Überlastung frühzeitig zu erkennen und zu behandeln.
- **Persönlichkeits- und Teamentwicklung** durch das Erkennen und Kontrollieren eigener Handlungsmuster. Yoga basiert auf dem Prinzip von Ursache und Wirkung: Alles was gedacht und getan wird, hat eine Konsequenz für die Person und ihr Umfeld.
- **Stressbewältigung** durch bewusste körperliche und geistige Entspannung. Yoga redu-



von Uta De Monte

ziert die Angriffsflächen für Stress und verbessert den Umgang mit Belastungen. Durch mehr Flexibilität im Körper reagiert auch der Geist gelassener auf Veränderungen.

- **Leistungssteigerung** durch ehrliche Motivation und eine positive Grundeinstellung. Yoga fördert die Kraft der Konzentration, hilft Ziele zu fokussieren und angemessen zu verfolgen. Ein gesundes System von Körper und Kopf ist bereit für Höchstleistungen.

Sie lieben Spontanität? Dann fangen Sie doch jetzt gleich an. Drei Übungen stelle ich Ihnen vor, die Sie auch prima am Arbeitsplatz ausführen können. Jede Übung, mit Achtsamkeit und ehrlicher Selbstreflexion ausgeführt, wird Sie äußerlich wie innerlich in Bewegung bringen.

## Übungsbeispiel „Baum“

Verlagern Sie Ihr Gewicht auf den rechten Fuß. Legen Sie den linken Fuß an der Innenseite des rechten Beins ab, sodass das linke Knie nach außen zeigt. Stehen Sie stabil. Nun die Handflächen vor dem Brustraum zusammenle-

*Fest verwurzelt: Der „Baum“ trainiert Ihr Gleichgewicht und stabilisiert Ihren Geist.*



gen und am Gesicht vorbei über den Kopf führen. Die Schultern entspannt, der Rücken gerade. Solange halten, wie es angenehm ist und auf dem linken Fuß wiederholen.

Was passiert im Körper? Training für den Gleichgewichtssinn, Kräftigung der Fußgelenke und Aktivierung der gesamten Haltemuskulatur. Was lernt der Geist? Ein gut gewachsener Baum ist fest im Erdreich verwurzelt, ihn wirft so schnell nichts um. Wenn Sie eine stabile Basis haben, kann eine prächtige Krone wachsen, die Früchte trägt.

## Übungsbeispiel „Krieger“

Stehen Sie aufrecht und spüren Sie die Kraft der Ruhe. Nun das rechte Bein im Ausfallschritt nach hinten stellen. Beide Arme auf Schulterhöhe ausstrecken – links nach vorne, rechts nach hinten. Bleiben Sie mit dem Rücken über der Hüfte gerade nach oben gerichtet. Ausatmend die Schultern bewusst entspannen. Schieben Sie das linke Knie sanft nach vorne, maximal bis über Ihr Fußgelenk. Halten Sie die Stellung einige ruhige Atemzüge und wiederholen Sie auf der anderen Seite.

Was passiert im Körper? Kräftigung der Fuß-, Bein- und Rumpfmuskulatur, Dehnung im Hüftbereich. Was lernt der Geist? Der Krieger stärkt das Durchhaltevermögen, festigt die eigenen Ideen und schenkt innere Kraft. Durch den Blick nach vorne schult er visionären Mut und verleiht Ihnen geistige Stärke.

## Übungsbeispiel „Waage“

Aus dem geraden Stand die Arme nach oben strecken, Schultern dabei locker lassen. Beugen Sie Ihren Oberkörper gerade nach vorne und heben Sie gleichzeitig das gestreckte rechte Bein nach hinten an. Die Wirbelsäule und das angehobene Bein bilden eine Linie. Bei ruhiger At-

mung einige Sekunden halten, zurückkommen und dann zur anderen Seite wechseln.

Was passiert im Körper? Kräftigung der Beine, Schulung der Koordinationsfähigkeit und des Gleichgewichts. Was lernt der Geist? Die Waage schenkt Ihnen ein Gefühl von Ausgeglichenheit und führt Sie in Ihre innere Mitte zurück. Sie schulen Konzentration und Körperbeherrschung und stärken Ihr Selbstbewusstsein. Dadurch können Sie für Ihre Entscheidungen besser einsehen.

## „Pranayama“: Energie durch Atmung

**Anleitung:** Sitzen oder stehen Sie bequem. Der Mund ist sanft geschlossen, die Atmung fließt weich durch die Nase. Beobachten Sie mit geschlossenen Augen den Weg Ihres Atems: Mit der Ausatmung zieht die Bauchdecke sanft nach innen. Bei der Einatmung geht die Bauchdecke nach außen, Ihr Brustraum füllt sich. Ausatmend die Schultern bewusst locker lassen, die Bauchdecke zieht wieder sanft nach innen. Wenn Sie sich wohlfühlen, sollte die Ausatmung doppelt so lang werden wie die Einatmung (etwa drei beziehungsweise sechs Sekunden).

**Wirkung:** Integrieren Sie die Bauch-Atmung in Ihren Alltag. Sie werden lernen, damit im Rücken und Nacken zu entspannen. Je feiner und langsamer die Atmung fließt, desto entspannter ist der Geist – und Ihre Gedanken kommen zur Ruhe. Gleichzeitig laden Sie Ihre innere Batterie wieder auf, indem Sie das Sonnengeflecht im Bauchraum aktivieren.

## „Shavasana“: Totale Entspannung

**1. Den Körper loslassen:** Legen Sie sich auf den Rücken, die Fersen hüftbreit auseinander, die Arme locker vom Körper entfernt, Handflächen zeigen nach oben. Achten Sie darauf, dass die Wirbelsäule gerade ist und der



Foto: Dave Coulter / unsplash

Rücken entspannt auf der Unterlage liegt. Ein Kissen unter den Kniekehlen hilft, den unteren Rücken zu entlasten; bei Nackenverspannungen kann eine Kopfunterlage bequem sein. Wichtig ist: Liegen Sie so entspannt und bequem, dass Sie einige Minuten bewegungslos bleiben können.

**2. Die Atmung beruhigen:** Die Atmung fließt gleichmäßig durch die Nase ein und aus. Der Bauch hebt sich bei der Einatmung und fällt zur Ausatmung von selbst nach unten. Stellen Sie sich vor, wie Sie Anspannung aus- und Entspannung einatmen. Der Atemrhythmus wird wie von selbst immer ruhiger.

**3. Im Geist entspannen:** Schließen Sie nun die Augen. Ziehen Sie Ihre Sinne nach innen: Wandern Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit von den Zehenspitzen bis zum Scheitel langsam durch den Körper. Atemzug für Atemzug kommen Ihre Gedanken im Hier und Jetzt an. Diese Ruhe im Geist ist der Schlüssel zur Tiefenentspannung. Fahren Sie fort, solange es Ihnen gut tut. ■

*Uta De Monte, Kommunikationspartnerin und Yoga-Lehrerin, verbindet fernöstliches Wissen mit den Werkzeugen aus NLP und systemischer Beratung (www.kommunikation-demonte.ch, www.yoganitya.ch).*

*Umfassend gestärkt: Der „Krieger“ kräftigt die Muskulatur und verleiht Ihnen auch innere Kraft.*

## Hintergrund

Yoga ist ein ganzheitlicher Lebensstil, zu dem Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Gedankenkontrolle (Meditation) gehören. Dies sind Jahrtausende alte Techniken, um den Menschen vital zu halten und geistig zur Ruhe zu bringen: Sie harmonisieren das Herz-Kreislaufsystem, den Hormonhaushalt und den Stoffwechsel, stabilisieren den Bewegungsapparat, aktivieren das Immun- und Selbstheilungssystem und beruhigen gleichzeitig die Gehirnaktivität. Durch regelmäßiges Üben – täglich zehn Minuten sind ein guter Anfang – schulen Sie Ihre Selbst-Wahrnehmung und lernen, den Herausforderungen des Alltags mit mehr Gelassenheit zu begegnen.